

Làm sao sống thọ mà vẫn khỏe, không bệnh tật

Tác Giả: BS Hoàng Chiêu Quang
Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:05

Bác sĩ tốt nhất là bản thân mình, tâm tình tốt nhất là yên tĩnh. Muốn sống tốt nhất là đi bộ, đi m
bác, yên tĩnh mà sống tốt hơn dùng thuốc. Hãy quên đi quá khứ, không quá chú ý đến hiện tại,
hàng ngày hôm nay, hàng ngày sống sống ngày mai tươi đẹp!

Tuổi thọ con người ít nhất là 100, dài nhất là 175 tuổi, tuổi thọ được thừa nhận là 120 tu

ời. Vậy ta phải sống như thế nào đây để 70, 80 tuổi không có bệnh, sống đến 90 tuổi vẫn còn
khỏe, không có bệnh. Mọi người đều hiểu biết về khoa học mà sống đến 100 tuổi, đó là quy luật bình thường
của sinh vật. Đáng sống được đến 120 tuổi mà nhiều người chỉ được sống 70 tuổi, như vậy là
chết sớm 50 năm. Thế mà chỉ có người mới 40 tuổi đã mắc bệnh này, bệnh nọ, phải chữa trị
rất nhiều tiền bạc nhưng rồi vẫn chết sớm, hoặc dài ngày nằm trên giường bệnh hàng năm... là
hiện tượng sống không khỏe mạnh hay hiện nay.

Qua điều tra ở Bắc Kinh, học sinh tiểu học mà các cháu đã có cholesterol áp, ở trung học
đã có cholesterol xấu sống được một thời gian. Vì vậy hôm nay chúng ta cần thảo luận kỹ xem vấn đề
này.

Vì sao hiện nay nền kinh tế phát triển, tiền có nhiều, mức sống vật chất nâng cao mà có nhiều
người lại chết nhanh đến vậy? Có người cho rằng sự phát triển các bệnh tim mạch, cholesterol
áp, xuất huyết não, nhồi máu cơ tim, ung thư, đại tháo đường tăng nhiều do kinh tế phát triển,
do đời sống sung túc tạo nên. Tôi nói rằng không phải vậy, mà chính do nguyên nhân thì
hiện tại bị tất cả các bệnh. Kinh nghiệm mà cho thấy, người da trắng sống so với người da đen thì người
da trắng tiền nhiều, sinh hoạt vật chất tốt hơn, nhưng các loại bệnh nói trên thì người da trắng
mắc phải ít hơn, tuổi thọ trung bình của họ cao hơn. Xét trên góc độ khác, giới lao động trí óc
được mệnh danh là người "áo trắng" có đời sống cao, thu nhập cao, nhưng họ mắc bệnh tim
mạch, rối loạn nội tiết ít, tuổi thọ cao hơn người "áo xanh"? Đó là vì mức độ giáo dục
sức khỏe, văn minh tinh thần, hiện tại bị tất cả sinh, cách thức tu dưỡng sinh phòng ngừa bệnh
của các loại người này khác nhau.

Vì vậy cần phải khám phá ra nguyên nhân để tuyên truyền giáo dục kiến thức về sinh, giữ gìn sức khỏe
trong thời đại mới cần phải được đẩy mạnh nhiều hơn nữa.

Làm sao sống thọ mà vẫn khỏe, không bệnh tật

Tác Giả: BS Hoàng Chiêu Quang
Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:05

Bây giờ anh hàng đầu trong số các nhà khoa học của chúng ta cho bạn là bệnh gì? Bệnh tim, mạch máu đang hàng đầu. Các chuyên gia ngành y học giờ đã đoán rằng hoàn toàn có thể giảm hẳn số người chết vì bệnh tim mạch nếu như làm tốt việc phòng.

Bác sĩ Trưởng Đào Hoàng đã có lần nói rằng: Rốt cuộc người chết không phải vì bệnh nặng mà chết vì số triệu chứng bị tích tụ dần dần.

Có một trường hợp là: Có một bệnh nhân mắc bệnh tim, bác sĩ yêu cầu phải tránh nóng lạnh, không được dùng số một cách đột ngột. Về nhà còn bê đôn sách, nếu mà đi lên bê đôn ba cuộn thì chóng sao, nhưng ông ta bê đôn bó hàng chục cuộn, quá sức tim ngừng đập, nhàkeeper thì làm hôp nhân tạo nên tim mới đập trở lại, nhưng não thì đã bị chết vì thiếu máu nên người chết ngay không hồi sinh trở lại nữa, biến thành người "thực vật"? Có một người khác mua một xe còi để đi công 1 rồi thì chuyển lên công 3.

Nếu chuyển như 5, 3 cây một lần thì không sao, nhưng này mua nhanh vác một lúc 20, 30kg nên bị trợ tim phải đưa vào bệnh viện cấp cứu. Để cứu sống người người bác sĩ yêu cầu tiêm thuốc biệt dược trợ tim mạnh, mỗi mũi tiêm 2.000 USD, nhưng thuốc tốt nên tim và mạch máu hồi sinh trở lại, phải đi đưa trở lại cho khỏe. Đến khi ra viện phải thanh toán viện phí hết 8.000 USD. Một giá phải trả quá cao do số không hiểu biết rằng đi về người người cao tuổi thì không nên làm việc quá sức mình.

Các nhà khoa học của chúng ta thường nhắc đến một câu sau: người người cao tuổi cần chú ý "3 cái 1/2 phút và 3 cái 1/2 giờ". Làm được hai câu trên không tốn một xu, mà cứu được người người khi cái chết đột ngột. Vì sao họ chết quá đột ngột như vậy? Vì ban đêm họ dậy đi tiểu tiểu nhanh quá làm cho não bị thiếu máu, làm chóng mặt mà bị ngã, thậm chí làm cho tim ngừng hoạt động và não bị chết luôn. Thúc hiên 3 cái 1/2 phút, khi đã bị chân xuống gối người người phải chờ thêm 1/2 phút nữa mới tiếp tục đứng dậy đi về sinh. Như vậy tránh được hiện tượng não bị thiếu máu, lại vừa bảo vệ được tim không có bóp quá sức, tránh được nguy cơ bị tai biến mạch máu não, bị trợ tim đến tận tận vong. Còn 3 cái 1/2 giờ là gì? Tức là sáng người dậy đi bỏ hoặc tập thái cực quyền dưỡng sinh 1/2 giờ, buổi trưa nằm nghỉ 1/2 giờ, đến buổi tối đi dành 1/2 giờ đi bệnh nhàn để có một giấc ngon.

Có người cho rằng bây giờ khoa học kỹ thuật cao siêu bất bệnh gì cũng có thuốc chữa khỏi. Xin nói rằng mua chữa bệnh phải tốn nhiều tiền vô kể. Y học hiện đại chỉ có thể phục vụ chữa bệnh nặng cho một số rất ít người, còn đi về số đông thì dùng biện pháp phòng là cho bạn. Thí dụ, mua không bệnh cao huyết áp, cách tốt nhất là mỗi ngày uống một viên thuốc

Làm sao sống thọ mà vẫn khỏe, không bệnh tật

Tác Giả: BS Hoàng Chiêu Quang
Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:05

áp do bác sĩ chỉ định dùng giấm loãng máu tràn dãn vào não. Nếu mất khi máu tụt tràn ngập não thì vô cùng phức tạp, phải hít thở khó khăn mới mở sọ não rút được máu ra, dùng thuốc phải chấp nhận hậu quả bán thân bất toại suốt đời. Phòng ngừa pháp phòng ngừa này cũng khó khăn gì cả mà đã làm cho nhiều người khi chết, giấm được rớt nhiều xuống đất. Cho nên có thể kết luận rằng thuốc men và thiết bị y tế hiện đại không phòng bệnh. Người cao tuổi càng phải coi trọng phòng bệnh là chính.

Đến đây cần nói một điều quan trọng, tức là vẫn đề quan niệm. Quan niệm cần phải được chuyển biến. Chúng ta nhận thức một cách đầy đủ rằng bây giờ có nhiều loại bệnh xét đến cùng là do phòng ngừa sinh hoạt không văn minh tạo ra, nếu như chúng ta kiên trì lối sống văn minh thì có thể không mắc bệnh, ít mắc bệnh.

Khái quát lối sống có một câu, 16 chữ "Thức ăn phù hợp, vận động vừa sức, bổ thuốc, bớt rượu, cân bằng tâm trạng". Với câu 16 chữ này có thể làm giảm 55% nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp, xuất huyết não, giảm 75% bệnh nhồi máu cơ tim, 50% bệnh thào độn, 1/3 bệnh ung thư và bình quân kéo dài tuổi thọ 10 năm trở lên mà không phải tốn thêm bao nhiêu tiền, do đó cách giữ gìn sức khỏe hàng ngày thực đơn giản mà hiệu quả thì vô cùng to lớn.

Vì sao nói quan niệm phải chuyển biến? Năm 1981 tôi sang Mỹ, chuyên nghiên cứu y học ở phòng do giáo sư Stamny hướng dẫn. Năm 1983 ông dẫn tôi đến tham quan và dạy học tại Công ty Điện lực phía tây Chicago thuộc Mỹ. Lúc cùng người ăn trưa, ông chủ Công ty nói là hôm nay trong học nghề chúng tôi có trao đổi thông tin cho tất cả những ai trong Công ty từ 55 đến 65 tuổi, đang làm việc hay đã về hưu mà trong 10 năm qua không mắc bệnh nào. Mọi người được thông tin 1 chiếc áo sơ mi dài tay, một cái vợt đánh bóng tennis và một phong bì lãnh tiền thưởng. Đây cũng qua chế là phần thưởng thông tin nghề nghiệp tất cả mọi người đều vui tay hoan hô nhiệt liệt. Lúc về tôi nghĩ lối sống nhà tôi bên Mỹ thật là khôn ngoan quá! 10 năm công nhân chỉ không bị đau ốm đã khiêng hàng tiệt kiệm được mọi chi phí chi trả ưu tiên thuốc men, viện phí, còn phần mà họ chi trả cũng đáng là bao! Nhờ lối sống tham quan càng không lý gì làm là công ty này có nào là bệnh tật hiện đại, nhà tập thể thao được sân bóng tennis và 4, 5 các sân bóng khác, tổ chức cho mọi người rèn luyện thân thể, phòng ngừa bệnh tật hiệu quả. Khi trở về nước, nhận thấy ngay ở Bắc Kinh, các chế độ công đoàn, các bí thư chi bộ của chúng ta cũng mọi ngày tất, ngày nào là bệnh nhân đến bệnh viện, đến nhà thăm và tặng quà cho các đồng chí ốm yếu, tôi hoàn toàn không phải vì việc làm này vì đây là sự thể hiện tình cảm cách mạng cao cả rất đáng duy trì và phát huy mãi mãi. Vẫn đề là cũng cần khích lệ những người có thành tích giữ gìn sức khỏe để phục vụ công tác tốt hơn. Người quản lý cần biết chỉ tiêu cho việc giữ gìn sức khỏe để giảm thiểu việc chi tiêu cho việc chữa bệnh. Theo tính toán của chuyên gia y tế thì để tránh bệnh tim mạch, nếu chi một đồng cho việc phòng có thể tiết kiệm được 100 đồng phải chi cho việc chữa trị nó. Hiệu quả này vừa đúng với xã hội mà cũng đúng với từng gia đình. Tôi đã làm một cuộc khảo sát ở nông thôn Bắc Kinh. Đến thăm một gia đình nông dân làm ăn rất thành đạt trong thời kỳ đổi mới, mỗi năm thu nhập khoảng 6.000 USD nên dám mua

Làm sao sống thọ mà vẫn khỏe, không bệnh tật

Tác Giả: BS Hoàng Chiêu Quang
Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:05

cho con trai mới chi c ô-tô đi làm ăn, nhà có 7 nhân khẩu. Khi vào nhà khám o sát c th , tôi m i phát hi n ra là c nhà dùng chung m t chi c bàn ch i răng và h cho r ng nh th là đ ! Khi m tra s c kho , tôi phát hi n trong 7 ng i đã có 4 ng i m c b nh cao huyết áp. Th c t là v sinh răng mi ng có th làm gi m r t nhi u b nh, thí d : x c ng đ ng m ch, cao huyết áp, các b nh v tim. T i n c ngoài v sinh răng mi ng đ c coi là quan tr ng hàng đ u. T ch c y t th gi i cũng đã nhi u l n nh c đ n t m quan tr ng đ c bi t c a v sinh răng mi ng đ i v i s c kho con ng i. Cho nên quan ni m c n ph i đ c chuy n bi n, t tr b nh sang phòng b nh.

Bây gi nói v t i sao nhi u ng i m c b nh x c ng đ ng m ch, đái tháo đ ng? M c các ch ng b nh này là do hai nhóm nguyên nhân: nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài. Nguyên nhân bên trong là c quan di truy n còn nguyên nhân bên ngoài là nh ng y u t hoàn c nh sinh ho t. S tác đ ng l n nhau gi a nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài làm cho ta m c b nh. Tr c h t nói đ n nguyên nhân bên trong là "di truy n nó ch là m t xu h ng. N u c b l n m đ u m c b nh cao huyết áp thì có 45% con sinh ra m c ph i b nh đó n u hai b m có m t ng i cao huyết áp thì 28% con sinh ra m c b nh cao huyết áp; n u c cha l n m đ u không m c b nh này thì con đ ra cũng không b m c b nh cao huyết áp, n u có ch chi m 3,5%. Vì th chúng ta nói r ng, di truy n ch là m t xu h ng. N u m t đ a tr s sinh đã có l ng Cholesterol trong máu cao ho c ch m i vài tu i đã b cao huyết áp thì đó là nh ng tr ng h p do di truy n. Anh A ăn nhi u th t m thì tăng m trong máu ho c m c b nh nh i máu c tim, còn anh B th ng xuyên ăn th t nh ng không th y m c nh ng b nh tim m ch, y là vì y u t di truy n c a h khác nhau.

N u nhìn b ngoài, ng i này so v i ng i kia cao th p, béo g y có khác nhau nh ng chênh l ch không l n l m, còn v tác đ ng c a tr ng thái tinh th n đ n sinh lý thì trái l i có th khác bi t nhau r t l n. L y thí d khi n i gi n, đ i v i ông A thì m t đ l , tim đ p m nh, huyết áp tăng r t cao, còn đ i v i ông B thì khác, tim không đ p nhanh, huyết áp cũng không tăng nh ng d dày thì đau th t l i, th m chí ch y máu ho c th ng d dày. Cũng g p tr ng h p n i nóng, nh ng ông C l i phát b nh tháo đ ng ho c l ng đ ng trong máu tăng cao v t lên; ông D l i hoàn toàn khác, huyết áp, ti u đ ng cũng nh d dày ch ng b nh h ng gì c , nh ng l i phát ung th trên m t vài b ph n nào đó. Trong khoa c a tôi có m t lão b nh nhân 60 tu i, tr c đây r t kh e m nh ch ng h phát hi n có b nh gì c . G n đây, m t hôm v t i nhà thì nghe c u con trai đ c nh t năm nay 25 tu i l i s p c i v v a b tai n n giao thông tuy không ch t nh ng vì bánh xe đ ngang c làm đ t h t toàn b dây th n kinh qua c khi n cho t chi không c đ ng đ c, làm vi c đ c, su t đ i ph i có ng i h u h , trên mình ph i đeo 7 cái ng d n bài ti t. Phí ch a b nh l i càng kinh kh ng: c 3 ngày m t 1.200 USD. G p ph i tai n n "tr i giáng" đó ông lão không ăn đ c mà u ng cũng không trôi m y ngày li n. Ng i nhà đ a vào vi n, làm siêu âm phát hi n ngay th c đ o có m t cái u l n chèn ngang c h ng, mu n c u s ng ph i l p t c m đ c t đi. Khi m u c , bác sĩ còn phát hi n trong d dày còn có 2 u khác. Th là sau ca m l n này, ông già ki t s c và ch t tr c đ a con trai b i li t su t đ i.

Làm sao sống thọ mà vẫn khỏe, không bệnh tật

Tác Giả: BS Hoàng Chiêu Quang
Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:05

Trong "Cách sống văn hóa" cũng có vô số trường hợp chứng minh sự tác động tiêu cực của nguyên nhân bên trong đến bệnh tật. Nhưng cũng chứng minh rằng nguyên nhân bên trong không đóng vai trò chủ yếu sinh bệnh, nhất là các bệnh mãn tính, nó chỉ chiếm 20%, còn 80% là do các nguyên nhân bên ngoài gây ra. Do đó, có thể đi sâu tìm hiểu các nguyên nhân bên ngoài bằng một số ngành khoa học để giảm bệnh và chúng ta có thể khám phá ra chìa khóa của sức khỏe nằm trong tay mình chúng ta. Có thể khái quát nguyên nhân bên ngoài thành 4 câu ngạn ngữ mà 16 chứng bệnh đã nói ở phần trên.

Trọng chất, ta nói về hòn đá tung đầu tiên của sức khỏe - thức ăn phù hợp. Ai cũng cần phải ăn một số lượng đồ ăn. Dùng thức ăn phù hợp làm ta không quá béo cũng không quá gầy, lượng mỡ trong máu không cao cũng không thấp, máu không quá đặc mà cũng không quá loãng. Chế độ ăn phù hợp cũng có thể khái quát thành 2 câu 10 chữ.

Câu thứ nhất. 1, 2, 3, 4, 5. Câu thứ hai là: đỏ, vàng, xanh, trắng, đen. Thức ăn nhìn đồ ăn như vậy chúng ta sẽ có chế độ ăn rất có lợi cho sức khỏe, giảm bệnh mà không cần tốn nhiều tiền.

Thứ nào là 1?: Mỗi ngày uống 1 túi sữa: 100-200ml. Chế độ ăn truyền thống của người châu Á có nhiều rau củ, nhưng có một nhược điểm là thiếu canxi. Do đó người Trung Quốc có đến 99% thiếu canxi cho chế độ ăn hàng ngày, nhiều xương, càng già càng lùn thấp, dễ gãy xương,... Tính trung bình mỗi ngày người ta cần thiếu 300mg canxi (thiếu là thiếu khoảng 1/3 nhu cầu canxi cho chế độ ăn). Người Nhật có một bí quyết là "mỗi túi sữa bò làm cho dân tộc được vận hành cao bằng người Âu, Mỹ". Họ không sữa còn giúp phát triển trí tuệ, óc thông minh, tăng sức đề kháng, chứng các bệnh viêm nhiễm. Chúng tôi đã tiến hành thí nghiệm trên một số cô nhi viện và đã thu được kết quả quan trọng.

Nếu uống sữa tươi lúc đi ngủ thì giúp bạn ngủ ngon thay bằng sữa chua hoặc sữa chua uống (hàm canxi trong sữa chua uống chỉ bằng 1/2 trong sữa bò). Nhưng cha mẹ thường nghĩ con trẻ mà có đi ngủ không thì nên thức ăn ngay cách này thay vì cách cho con ăn các thức ăn vặt, nhân sâm... bổ phẩm đắt tiền mà đôi khi có hại.

Thứ nào gọi là 2: Mỗi ngày bổ sung 200g chất bột. Họ không bổ sung chất bột là biện pháp tốt nhất để giảm béo, tức là làm giảm các tai biến về bệnh tim mạch. Các nhà khoa học đã từng kể ra 1 câu sau đây: "uống canh trước khi ăn cơm thì đáng người thon thả, nhanh nhẹn và khỏe mạnh". Người Nhật miệt mài Trung Quốc có thói quen "Cơm trước canh sau", còn người Nhật miệt mài nam gầy hơn và khỏe hơn. Vì thích uống nước canh trước do phần xơ của não khi nhai sẽ ham miệng ăn giảm, chúng ta sẽ ăn ít hơn lượng ăn bình thường, tức là ăn chậm rãi và cuối

Làm sao sống thọ mà vẫn khỏe, không bệnh tật

Tác Giả: BS Hoàng Chiêu Quang
Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:05

cùng dồi dào khi bị căng quá.

Thịt nào giàu là 3? Chỉ ăn 3 phần protein (chất do thịt và trứng cung cấp, nên hạn chế ăn bằng 1/3 lượng bình thường). Không ăn thịt và trứng thì không được, nhưng ăn thịt thì ít thì có hại cho người cao tuổi, nếu ăn càng nhiều thì chất càng nhanh. Cũng cần phân biệt: Cá thì ít là thức ăn tốt cho người cao tuổi đặc biệt là đối với người già. Ngoài cá ra, đậu vàng (tức là đậu nành) và các chế phẩm của nó rất chú trọng dùng nhiều để thay cho dùng thịt và trứng của động vật.

4 có nghĩa là gì? Đó là 4 câu 4 chữ sau đây: có thể có mầm, không ngọt không mặn, ngày 4-5 bữa ăn, ăn vừa 70 đến 80%. Cần thì là nên ăn cơm gạo lứt, ngô bung, khoai lang luộc, mì tuến 1-2 bữa cháo loãng. Nên ăn thêm 1-2 bữa hoa quả hàng ngày.

Sau đây nói thêm về ăn 70 đến 80% có nghĩa là không nên ăn 100% hoặc quá no. Cần kim trong ngoài đều thì ăn như hàng trăm cách dưỡng lão nhưng chỉ có một cách tốt nhất, đó là thức ăn hàng ngày xuyên "chỉ ăn hàm nhiệt lượng thấp, hay nói một cách khác là chỉ ăn 70 đến 80%, tức là hãy để bụng khi vẫn còn muốn ăn thêm tí chút nữa. Tôi M đã làm thí nghiệm để chứng minh trên 32 nhóm người, kết quả chứng minh rất rõ điều này (lúc) và khuyên người già cần sống thọ cần hai điều: một là không ăn no hoặc quá no và hai là nên đi bộ lên cầu thang, hạn chế dùng thang máy để giảm thiểu bệnh thoái hóa, như máu cục tim, xơ cứng động mạch vành, cao huyết áp...

5 nghĩa là gì? Mỗi ngày ăn khoảng 500g rau xanh và quả chín. Bệnh khi nhớt cho người người bệnh là ung thư đến thì khi cụ thể, ăn nhiều rau quả thì có thể giảm được 50% bệnh ung thư. 500g rau quả tương đương với 400g rau xanh và 100g quả chín cho mỗi ngày. Đó là nói về 1, 2, 3, 4, 5.

Bây giờ nói đến đỏ, vàng, xanh, trắng, đen.

Đỏ có nghĩa là gì? Là mỗi ngày ăn sống một quả cà chua chín, đặc biệt là đối với nam giới cao tuổi. Bởi vì chỉ 1 quả cà chua 1 ngày có thể phòng tránh được gần 1/2 bệnh tiểu đường (viêm hoặc ung thư), khoai lang đỏ cũng có tác dụng tương tự. Ngoài ra, rượu u nho đỏ, rượu u nếp cẩm (có màu đỏ tím), cần uống mỗi ngày 50-100 ml có thể phòng bệnh xơ cứng động mạch (nhưng rượu u uống quá lâu thì không nên). Nếu ai tính tình trầm mịch hay phiền muộn nên

Làm sao sống thọ mà vẫn khỏe, không bệnh tật

Tác Giả: BS Hoàng Chiêu Quang
Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:05

Ăn 1 quả ớt chín đỏ mỗi ngày cũng rất tốt (nhưng không nên ăn ớt quá cay).

Vàng có nghĩa là gì? Là nên ăn củ có màu vàng. Qua nghiên cứu chúng tôi thấy giá trị dinh dưỡng của củ ăn Trung Quốc rất phong phú, nhưng có thiếu vitamin A và canxi. Thiếu hai chất này trẻ con thường dễ phát sốt cao, cảm cúm, viêm amidan, trung niên dễ mắc ung thư, người cao tuổi thì thường đau xương, mất ngủ. Vitamin A thường có nhiều trong cà rốt, dưa hấu, khoai lang đỏ, bí ngô, ngô hạt, ớt màu đỏ hay nói chung là các loại rau quả có màu vàng, màu đỏ (gấc, đu đủ, chuối tiêu, rau rền đỏ, củ cải đỏ).

Xanh có nghĩa là gì? Là trà xanh, chúng ta đang dùng nhiều loại trà đỏ uống nhưng nhiều màu trà xanh là tốt nhất, nước trà xanh càng tốt, nhưng đừng uống quá nhiều, quá đậm.

Trắng có nghĩa là gì? Là bột yến mạch (đặc biệt nghiên cứu ra từ lúa mạch). Có người Anh béo trong máu cao nhưng không dùng thuốc mỗi sáng ngày nào cũng ăn cháo yến mạch hoặc bánh làm bằng bột yến mạch.

Đen là gì? Đó là nấm đen. Người Mỹ rất đắt tiền phòng bệnh người già cũng ăn nấm. Họ đã phát hiện một cách ngấu nghiến qua việc ăn món ăn nấm trong cửa hàng cửa Hoa Kỳ ở Mỹ. Người ta đã khám phá ra qua các công trình nghiên cứu khoa học rằng ăn nấm giúp làm giảm cholesterol, giảm huyết áp, ngăn chặn đông máu hoặc giảm cholesterol máu, giảm huyết áp, giảm cholesterol tại bệnh nhân máu cục. Bệnh bình thường, nấm giúp cho máu lưu thông toàn thân và lên não đầy đủ nên duy trì trí nhớ tốt hơn và vẫn hành tốt hơn cho các bệnh, các giác quan của cơ thể. Ăn nấm giúp giảm cholesterol là rất tốt, mỗi ngày ăn từ 5-10g, có thể dưới hình thức xào rau, nấu canh, đồ chấy. Có một khách sạn người Đài Loan rất giàu, bị bệnh nhân máu cục, huyết các mạch máu đỏ u bệnh. Bệnh viện chúng tôi đành gọi sang Mỹ để nhập nấm nhân tạo. Bác sĩ Mỹ báo rằng hiện nay có nhiều bệnh nhân đang xếp hàng, nên hãy 1 tháng trước sau sang đi mua. Khi trở về Mỹ, các bác sĩ kiểm tra, soi chụp nhiều lần rồi rất ngạc nhiên thông báo cho bệnh nhân là "ông về rồi". Sau đó, chúng tôi hỏi khi ông đến thăm chúng tôi làm sao mà có kết quả kỳ lạ vậy? Ông nói là thời gian qua có dùng một thuốc như sau: 10g nấm đen, 50g bột tỏi, 3 lát gừng, 5 quả táo đen, đường và 6 chén nước sôi sục như thuốc bắc cho đến lúc chấy còn 2 chén, thêm vào đó tí muối và tí mắm chính rồi ăn như canh, mỗi ngày 1 lần dùng liên tục 45 ngày. Chấy có vậy thôi, đừng ngại và hãy thử!

Tóm lại ăn nấm đen, mỗi ngày 5-10g có tác dụng làm tan máu và ngăn ngừa bệnh trong máu làm cho

Làm sao sống thọ mà vẫn khỏe, không bệnh tật

Tác Giả: BS Hoàng Chiêu Quang
Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:05

máu lưu thông dễ dàng trong mạch, cho nên phòng và chữa được nhiều bệnh nan y và tìm mạch (nguy hiểm biên mạch thêm máu đen, vũng đen, nếp cục tím, quai tảo máu đen... cũng máu là những thức ăn bổ dưỡng mà nguy hiểm cao tuổi nên dùng thuốc xuyên ruột có lợi) Với vấn đề "thức ăn thích hợp" được gói gọn trong mạch là: mỡ, hai, ba, bốn, năm, sáu, vàng, xanh, trắng, đen. Ta bàn đến đây xin tạm dừng.

Tiếp theo nói về hòn đá thử hai của sức khỏe: "Vấn đề sống và sức". Vấn đề sống cũng là yếu tố vô cùng quan trọng của sức khỏe. Hypôcrat, triết gia Hy Lạp cổ đại cách đây hơn 2.400 năm đã nói một câu được truyền cho đến hôm nay là "ánh nắng mặt trời, không khí, nước và sự vận động là nguồn gốc của sự sống và sức khỏe". Ai muốn sống và sống khỏe mạnh đều không thể thiếu 1 trong 4 thứ đó. Điều đó chứng tỏ rằng sự vận động cũng quan trọng như không khí, như ánh nắng... Chúng ta đã biết rằng trên mặt sườn núi của các nhà Olympic - quê hương của phong trào thể thao Olympic có thể khắc rõ nét 1 câu như sau: "Anh muốn khỏe mạnh, anh hãy chạy và đi bộ, anh muốn thông minh, anh hãy chạy và đi bộ, anh muốn có hình dáng đẹp, hãy tập chạy và đi bộ. Tất cả rèn luyện bằng cách đi bộ có thể cho ta sức khỏe và hình dáng đẹp. Nói một cách khác, đi bộ là phương pháp tập luyện sức khỏe tốt nhất đối với mọi lứa tuổi, được biết là đối với người cao tuổi. Tôi xin nhấn mạnh một khía cạnh, xem xét vấn đề sống mà chúng ta đang nói không phải chỉ có một chi tiết mà là một quá trình biến hóa hai chi tiết. Nghĩa là tập thể dục bằng cách đi bộ, vận động thì lúc đã có thể biến trở lại một. Xét về mặt triết học thì xem xét vấn đề sống mà chúng ta đang nói thì vận động thì không thể có bệnh và thể có bệnh đến khi bệnh, mặc dù không hoàn toàn như cũ. Khoa học thể thao nói là đi bộ là cách tập luyện tốt nhất làm cho vận động mà chúng ta biến thành một, vận động thì làm giảm lưu lượng máu và các lưu lượng máu trong máu. Các môn thể thao có thể gây nguy hiểm nếu vận động quá sức, nhưng đi bộ chỉ tăng thì vận động thì khỏe, điều cần thiết. Vì vậy, đi bộ là môn luyện tập thích hợp nhất cho người già, nhất là cho những ai muốn bệnh tật. Vậy đi bộ thì nào là tốt nhất? Có thể nói gọn trong 3 chữ: 3, 5, 7.

Thì nào là 3? Là mỗi ngày đi bộ phải trên 3 km, thời gian tập trên 30 phút.

Thì nào là 5? Là mỗi tuần ít nhất phải đi bộ 5 lần.

Thì nào gọi là 7? Là thường đo lưu lượng đi bộ vận động, nếu quá sức có hại.

Cách đo như thế nào? Đo nhịp tim đẹp sau khi đi bộ xong với sự trợ giúp của đồng hồ đeo tay. Ví dụ, tôi 60 tuổi, vận động thích hợp với tôi nhất là sau khi tập, nhịp đẹp của tôi đẹp nhất là 110 lần/phút là vận động tốt. Nếu như nhịp tim đẹp nhanh quá 110 lần/phút là tập quá sức.

Làm sao sống thọ mà vẫn khỏe, không bệnh tật

Tác Giả: BS Hoàng Chiêu Quang
Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:05

Ngườ c l i, n u tim đ p còn đ i 100 l n/phút coi nh ch a đ li u l ng cũng không t t, nên tăng thêm th i gian ho c kho ng cách ho c đi v i t c đ nhanh h n. M i ng i nên căn c vào s c kh e c a mình, mà gia gi m li u l ng t p m i đ t đ c hi u qu cao nh t. Theo các đ ng nghi p c a tác gi cung c p s li u cho th y i nhóm ng i cao tu i kiên trì t p luy n đi b h ng ngày trung bình 4,5 km có th gi m đ c 60% b nh nh i máu c tim và t l t vong do tai bi n m ch máu não. Tác gi gi i thi u nhi u nhân v t Trung Qu c có ti ng là tr ng th và đang còn s ng đ ch ng minh li u thu c đi b n u đ c kiên trì t p h ng ngày có th thay th đ c nhi u ph ng pháp đ ng sinh khác và k t lu n r ng "V n đ ng c th thay th đ c thu c, nh ng thu c không th thay th đ c v n đ ng và cách v n đ ng lý t ng nh t là đi b".

Ngoài "đi b" ra c n ph i gi i thi u đ n "Thái c c quy n" cũng là m t lo i v n đ ng thích h p cho ng i cao tu i. Đ c đ i m c a thái c c quy n là "trong nhu có c ng", "âm đ ng k t h p". Nó có th c i thi n h th ng th n kinh, nâng cao đ c công năng cân b ng trong s v n đ ng c a c th, giúp cho ng i già không b ngã r t nguy hi m trong khi đi l i do gân c t c a h đã b m m y u và ph n x c a h tr nên ch m ch p. Các n c ph ng Tây h t s c khâm ph c trí tu đ ng sinh uyên thâm c a ng i ph ng Đông thông qua bài thái c c quy n này. Ng i M đã ti n hành nhi u thí nghi m khoa h c đ kh ng đ nh tác đ ng u vi t c a bài t p thái c c quy n - m t báu v t v đ ng sinh c a ng i Trung Qu c. T t nhiên, khi t p thái c c quy n c n ph i đ c h ng đ n t p công phu h n nhi u, còn đi b, k c khí công đi b thì l i r t đ th c hành, đ i v i t t c m i ng i.

Hòn đá t ng th ba c a s c kh e là "Cai thu c lá, gi m r u". V v n đ này, thi t nghĩ không c n ph i nói nhi u h n.

Hòn đá t ng th t c a s c kh e là "Cân b ng tâm lý". Hôm nay tôi mu n gi i thi u nhi u h n v v n đ này vì nó chính là bi n pháp ch y u nh t giúp ta gi gìn s c kho trong b i c nh môi tr ng s ng hi n nay. Thăm h i các c s ng lâu trên 100 tu i v nguyên nhân giúp s ng lâu thì các c có ý ki n h u nh nh t trí là tinh th n c i m, yêu đ i và tính cách l ng thi n, r ng l ng. Ngoài ra c các c không tìm th y m t ai là ng i l i bi ng c, đ u lao đ ng c n cù, đ u chăm ch v n đ ng tùy theo s c kh e c a mình.

Tâm tr ng nh h ng r t nhi u đ n vi c phát sinh và phát tri n các b nh tim m ch. L y ví d b nh x c ng đ ng m ch, bình th ng t trên 40 tu i là đ ng m ch đ n đ n co h p l i, m i năm ch ng 1-2%. N u thêm tác h i c a thu c lá, ho c cao huy t áp, hàm l ng m trong máu cao thì m i năm m ch máu co h p l i 4-5%. Nh ng n u nh anh nóng n y hay t c gi n thì có th ch trong vài phút m ch máu b thu h p l i hoàn toàn đ n đ n b t c ngh n m ch máu và t vong. Tâm tr ng căng th ng đáng s nh v y đ y!. Báo cáo viên nêu ra trên m t ch c câu chuy n có th c trong cu c s ng nh do mâu thu n v ch ng, k già ng i tr, th y trò, bác sĩ

Làm sao sống thật mà vẫn khỏe, không buồn thật

Tác Giả: BS Hoàng Chiêu Quang
Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:05

Vì người buồn... đã làm cho nhiều người chết thật. Báo cáo viên kiến nghị người cao tuổi đi phòng bệnh tim mạch cần xây dựng cho mình một thái độ đúng đắn và nên dành cho mình, đi vì người khác và xã hội. Cần thực hiện 4 câu: hãy quên đi quá khứ, không nên cầu nối hiện tại, tận hưởng cái sung sướng có được ngay hôm nay, nhìn tận mắt con mắt lúc quan yêu đi.

Hạnh phúc bao gồm rất nhiều mặt và không có tiêu chuẩn tuyệt đối, không phải chỉ những người có nhà to, tiền nhiều mới có hạnh phúc, mà có sức khỏe tốt, có con cháu biết hiếu thảo với cha mẹ ông bà, có tình thân yêu nồng nàn của vợ chồng, có tình cảm thân mật, giúp đỡ tận tình của đồng chí, bạn bè... cũng đều là những hạnh phúc quý giá và cần lao, mà nhiều người trẻ hiện tại còn quý hiếm, khó tìm kiếm được hơn các hạnh phúc mang đến những điếu kiện vật chất.

Cần phải giữ cho mình 3 trạng thái vui vẻ chân chính, đó là vui vì được giúp đỡ cho người khác, vui vì mình đã vượt được sự hiểu biết nhỏ hôm nay, vui vì mình đã vượt được nỗi sợ hãi và tình thân nhỏ hôm nay. Mọi người, mọi nhà đều có hoàn cảnh riêng, vui buồn, lý hợp, may mắn, rủi ro, sướng khổ,... đều là nhất thời và không bao giờ cố định cả. Nếu chúng ta biết sống linh hoạt thì "tạm ổn" trong thực tại, chúng ta sẽ cảm thấy luôn luôn như nhóm tâm hồn và tận nhiên sẽ có những hạnh phúc tích cực đối với sức khỏe.

Chúng ta cần những điều như 4 điều "nhất" sau đây:

Chính mình là bác sĩ tốt nhất cho mình,

Thời gian là thuốc chữa bệnh tốt nhất,

Đều kiên trì tốt nhất cho sức khỏe là tâm trạng yên tĩnh,

Các vấn đề tốt nhất là đi bộ hàng ngày.

Làm sao sống thọ mà vẫn khỏe, không bệnh tật

Tác Giả: BS Hoàng Chiêu Quang

Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:05

Y sÉ cß đßi Hippôcrat đã từng nói rằng: "Bßn năng cßa ngß i bßn nhß chính là bác sĩ cßa hß, còn ngß i bác sĩ gißi là ngß i bißt phát huy bßn năng vßn có cßa ngß i bßn nhß, là ngß i trß giúp bßn năng cßa hß". Các vß nghĩ xem nßu tay bß dao cßt chßy máu, không sao, mßt lúc sau máu sß đông lßi và nßu giß không đß nhißm trùng thì 1 tußn sau nhßt đß nhß sß tß lißn da và khßi thßi. Nßu bß bßng có thß cßt bß đß nß y đi, phßi, gan, đß dày,... đßu vßy. Bß bßng cßc bß nào đßu có thß cßt bß phßn đó đi đß bß o vß phßn còn lßi cßa cß thß vßn hoßt đßng bình thßng. Khß năng tß phßc hßi và tái sinh năng lßc cßa cß thß con ngß i là cßc kß lßn lao và vô cùng kß đißu, cho nên ta có thß tin tßng rßng bßn thân ta chính là bác sĩ tßt nhßt cho mình.

Tßi sao nói thßi gian là thußc trß tßt nhßt? Là vì bßn nhß nßu đß cß phát hißn càng sßm thì khß năng chßa khßi càng lßn, càng nhanh, càng ít tßn kém và không sß "hßp chßng", không sß các tai bißn bßt ngß.

Còn lßi 2 cái nhßt sau, tôi thißt nghĩ không cßn phßi gißi thích thêm nßa.

Cußi cùng có thß dùng 4, 5 câu khái quát là: "1 trung tâm, 2 đißu cß bßn, 3 tác phong lßn, 8 đißu cßn lßu" và xin nói rõ nhß sau:

"Mßt trung tâm" tßc là coi sßc khße là trung tâm, có sßc khße là có tßt cß, thißu sßc khße thì mßi ý tßng dù hay đßn mßy cũng đßu vô ích mà thßi. Thß kß XXI là thß kß lßy sßc khße làm trung tâm là nhß vßy.

"Hai đißu cß bßn" tßc là đßi vßi vißc nhß cßn phßi mß hß mßt chút (nghĩa là mßt chút phßt lß, đßi khái, bß qua nhßng vißc nhß nhßt, nhßng lßi rßt tßn nhß táo, có nguyên tßc đßi vßi vißc lßn). Đißu mß thß hai là duy trì thái đß rßng lßng, thoßi mái, tß nhiên đßi vßi mßi ngß i, mßi vißc (nghĩa là cßn tránh hßp hßi, giß đßi, khách sáo, gß bó).

"Ba tác phong lßn" là lßy vißc giúp ngß i làm vui, lßy vißc hißu bißt làm vui, vßa lòng vßi đißu kißn sßng hißn có. Tß đó mà luôn cßm thßy vui vß, yêu đßi.

"Tám đißu cßn lßu ý là "4 nßn tßng", 4 thß tßt nhßt. "4 nßn tßng" tßc là bác sĩ tßt nhßt là chính mình, thußc tßt nhßt là thßi gian, tâm tính tßt nhßt là yên tĩnh, vßn đßng tßt nhßt là đi bß (nhß đã

Làm sao sống thọ mà vẫn khỏe, không bệnh tật

Tác Giả: BS Hoàng Chiêu Quang

Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:05

nói ở trên).

Nếu chúng ta biết sống theo cách như vậy thì bệnh tật sẽ ít, mọi chúng ta đều có thể mạnh khỏe đến 120 tuổi. Khi về mạnh khỏe thì hạnh phúc, mọi ngày hít thở thì khỏe mạnh làm cho mình hạnh phúc, cho gia đình mình hạnh phúc, làm cho xã hội cũng được hạnh phúc.